

# 9月献立表

令和4年9月1日発行  
別府つくし保育園

日曜	行事予定	メニュー	給力ローリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える
1 木	避難訓練	麦ごはん ポークカレー きゅうりと大根のマリネ みかん	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③麦茶 さけおにぎり	未: 357 以: 460	牛乳 豚肉 粉かつお 鮭 スキムミルク(ア) 豆乳 ルウ	米 麦 砂糖 油 さつまいも 玉葱 人参 しめじ もやし かぼちゃ 大根 えのき みかん
2 金	つくしんぼくらぶ	麦ごはん サバの味噌煮 さんぴら 玉ねぎとわかめの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク(ア) 豆乳 キャロットケーキ	未: 483 以: 481	牛乳 白身魚 豆乳 わかめ スキムミルク(ア) 豆乳 海苔佃煮 納豆	米 麦 小麦粉 油 砂糖 さつまいも りんご パセリ キャベツ 人参 とうもろこし 玉葱 しめじ 大根 ごぼう
3 土	運動遊び教室	麦ごはん 鴨門煮 キャベツの塩昆布和え サツマイモの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク(ア) 豆乳 りんご、りんごゼリー	未: 487 以: 454	牛乳 牛肉 豆腐 のり 鶏肉 鶏ガラ いりこ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 さつまいも はるさめ ごま 砂糖 油 小麦粉 もやし たけのこ 人参 椎茸 きゅうり レタス えのき 玉葱 葉ねぎ キャベツ
5 月		麦ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 しらすがゆ ③スキムミルク(ア) 豆乳 オレンジ、オレンジゼリー	未: 566 以: 538	牛乳 鶏肉 いりこ しらす 納豆 のり佃煮 わかめ 豆腐 味噌 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま 大根 人参 玉葱 とうもろこし 小松菜 きゅうり 大根 白菜 えのき ほうれん草
6 火	音体指導	麦ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのじゃこあえ 根菜の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク (ア) 豆乳 ☆お好み焼き	未: 508 以: 608	牛乳 鶏肉 みそ しらす いりこ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 生姜 ブロッコリー 人参 とうもろこし 玉葱 キャベツ セロリ ブロッコリー 大根
7 水	運動遊び教室	麦ごはん 鶏肉と里芋の味噌煮 胡麻マヨネーズサラダ えのきとわかめの清汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 米粉の甘納豆ケーキ	未: 589 以: 645	牛乳 鶏肉 高野豆腐 粉かつお 味噌 わかめ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 油 玉葱 人参 椎茸 えのき グリーンピース レタス
8 木	安全訓練	麦ごはん 魚の香味焼 ほうれん草とツナの和え物 なめこの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク (ア) 豆乳 じゃこのかき揚げ	未: 589 以: 645	わかめ 牛肉 大豆 しらす きな粉 牛乳 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 油 片栗粉 米粉 人参 ニンニク キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 ほうれん草 たけのこ しめじ
9 金		ナポリタン フレンチサラダ りんご コンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつまいもスティック ③麦茶 枝豆と塩昆布おにぎり	未: 538 以: 548	牛乳 白身魚 しらす 納豆 ウインナー ベーコン 豆乳	米 麦 砂糖 油 人参 玉葱 ビーマン きゅうり トマト みかん 白菜 パセリ 大根 枝豆 りんご
10 土		麦ごはん 高野豆腐とじゃがいものそばろ煮 レタスのおかか和え わかめの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク (ア) 豆乳 りんごケーキ	未: 547 以: 600	牛乳 豚肉 わかめ チーズ 鶏ガラ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも クワイ 人参 玉葱 ビーマン もやし きゅうり えのき 深ねぎ レタス りんご
12 月		麦ごはん 厚揚げのきのこソースかけ トマトとわかめの酢の物 根菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 人参がゆ ③スキムミルク (ア) 豆乳 りんご、りんごゼリー	未: 589 以: 645	わかめ 牛肉 しらす きな粉 牛乳 スキムミルク (ア) 豆乳 納豆 海苔佃煮	米 麦 砂糖 油 片栗粉 米粉 人参 ニンニク キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 ほうれん草 たけのこ しめじ
13 火		麦ごはん カレーニエル ポラトサラダ 野菜スープ 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆餃子ピザ	未: 512 以: 618	牛乳 豚肉 納豆 海苔佃煮 白身魚 ウインナー	米 麦 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり 人参 葉ねぎ レタス とうもろこし もやし チンゲン菜 キャベツ さくらげ
14 水	運動遊び教室	麦ごはん 油淋鶏 きゅうりと油揚げのごま酢和え トマトとオクラのスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆紫芋のクッキー	未: 645 以: 694	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ 味噌 いりこ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 油 薄力粉 人参 ごぼう こんにゃく さいいんげん しょうが きゅうり ゆかり 玉葱 葉ねぎ バナナ
15 木		麦ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ひじきの和風サラダ 玉ねぎの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③麦茶 焼肉パスタ	未: 589 以: 645	わかめ 牛肉 大豆 しらす きな粉 牛乳 スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 油 片栗粉 米粉 人参 ニンニク キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 ほうれん草 たけのこ しめじ
16 金	お泊りキャンプ	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き ジャコサラダ ポトフ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク(ア)豆乳 フルーツポンチ	未: 553 以: 568	牛乳 牛肉 厚揚げ しらす 納豆 のり佃煮 いりこ 味噌 豆腐	米 麦 砂糖 油 はるさめ 米粉 ロールパン 人参 玉葱 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ 桃 バイン りんご バナナ 大根
17 土	お泊りキャンプ	麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め ほうれん草の胡麻和え 清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆わかめおにぎり	未: 512 以: 618	牛乳 豚肉 味噌 わかめ チーズ	米 麦 砂糖 油 ビーフン 片栗粉 春雨 玉ねぎ ほうれん草 人参 葉ねぎ キャベツ
19 月	敬老の日					
20 火		麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 マカロニきな粉	未: 491 以: 519	牛乳 白身魚 豆乳 かつお節	米 麦 ロールパン 薄力粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま 大根 キャベツ 人参 玉葱 セロリ パセリ たくあん
21 水	運動遊び教室	麦ごはん かぼちゃのスコップコロケ ブロッコリーサラダ 冬瓜スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク さつまいもとリンゴの甘煮	未: 399 以: 433	牛乳 ベーコン 豚肉 厚揚げ いりこ 味噌 わかめ スキムミルク(ア) 豆乳	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま さつまいも 人参 こんにゃく ごぼう さいいんげん もやし 玉葱 りんご
22 木		麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 三色野菜の中華漬け わかめスープ 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつまいもスティック ③麦茶 炒飯おにぎり	未: 512 以: 618	牛乳 豚肉 味噌 わかめ 納豆 海苔佃煮	米 麦 砂糖 油 ごま 片栗粉 さつまいも 玉ねぎ きゅうり 人参 葉ねぎ レタス とうもろこし もやし チンゲン菜 キャベツ さくらげ キャベツ
23 金	秋分の日					
24 土		麦ごはん 厚揚げの味噌煮 もやしの胡麻和え 麩の清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆バナナケーキ	未: 552 以: 602	牛乳 厚揚げ 鶏肉 チーズ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 小麦粉 油 ごま 人参 生姜 ごぼう えのき 玉ねぎ いんげん 葉ねぎ もやし
26 月		麦ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃの胡麻和え 野菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 ゆかりがゆ ③スキムミルク(ア) 豆乳 ☆ブドウゼリー、バイン	未: 521 以: 598	牛乳 豚肉 いりこ 納豆 のり佃煮 みそ スキムミルク (ア) 豆乳	米 麦 砂糖 油 もやし 玉ねぎ かぼちゃ 葉ねぎ 白菜 大根 バイン
27 火	誕生会	おたのしみメニュー		未: 325 以: 453	牛乳 鶏肉 豆乳 ウインナー カルピス	ビスケット 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 とうもろこし 生姜 ニンニク 玉ねぎ きゅうり 大根 パセリ バナナ
28 水	運動遊び教室	麦ごはん 白身魚のごまやき 切り干し大根の和え物 サツマイモの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク (ア) 豆乳 かぼちゃの綴りクッキー	未: 535 以: 578	牛乳 チーズ 高野豆腐 白身魚 わかめ いりこ 味噌	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 人参 玉葱 さいいんげん しょうが ほうれん草 かぼちゃ 切り干し大根
29 木		ジャージャー麺 わかめの胡麻和え オレンジ 中華スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク (ア) 豆乳 大芋芋	未: 437 以: 511	わかめ 牛乳 豚肉 牛肉 納豆 豆腐 スキムミルク (ア) 豆乳	中華麺 砂糖 油 サツマイモ 人参 しらす 玉葱 ほうれん 草 もやし えのき 葉ねぎ オレンジ
30 金		ロールパン 鶏のコーンマヨ焼き マゼドアンサラダ 白菜とベーコンのスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック ③麦茶 雑炊	未: 448 以: 441	牛乳 豆乳 ベーコン 味噌 鶏肉	米 麦 砂糖 油 ロールパン りんご 生姜 ニンニク 玉葱 トマト コーン マッシュルーム グリーンピース 白菜 人参

・ 印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。  
・ 手作りおやつの日には、☆印をつけています。  
・ 都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますのでご了承ください。  
・ (ア) はアレルギー対応の食材になります。